

啦啦操运动的形式美

李雅文

(厦门大学体育教学部 福建厦门 361000)

摘要: 在社会不断进步的驱使下, 体育竞赛得到迅速的发展, 人们对美的感官能力不断的提高, 随着啦啦操表演、比赛的不断增加, 作为难美类运动项目的啦啦操运动而言, 自然与美学有着密不可分的关联。啦啦操是一项具有极强观赏性的竞赛项目, 就多变炫目的造型风格、热情张扬的表现形式、高超夺目的难度技巧, 在音乐伴奏的衬托下结合风格各异的舞蹈动作呈现出极强的艺术魅力, 体现出协调融合之美。

关键词: 啦啦操运动 美 形式美

中图分类号: G8

文献标识码: A

文章编号: 2095-2813(2015)02(b)-0215-02

随着体育竞赛市场的不断扩张, 啦啦操运动悄然进入了我国市场。作为一个从美国传入的新兴项目, 啦啦操运动已在我国有近100年的历史了。现如今, 随着啦啦操运动在国内外不断发展, 其运动内容、内涵也逐渐丰富多彩起来, 作为一个团体性运动项目, 它能充分的展现出了一个团体的青春活力与积极向上的精神面貌。

在社会进步的驱使下体育竞赛得到迅猛的发展。人们对美的能力不断提高, 竞赛性体育项目的美与表演性也不断的被发掘并加以完善。啦啦操运动作为一个团体性运动项目, 在队员的相互配合下完成高难度的技巧动作, 并伴随着音乐加以舞蹈动作, 形成一个完整的啦啦操套路。近年来, 随着啦啦操表演、比赛的不断增加, 作为难美类运动项目的啦啦操运动而言, 自然与美学有着密不可分的关联。啦啦操是一项具有极强观赏性的竞赛项目, 就多变炫目的造型风格、热情张扬的表现形式、高超夺目的难度技巧, 在音乐伴奏的衬托下结合风格各异的舞蹈动作呈现出极强的艺术魅力, 体现出协调融合之美。

1 啦啦操运动美的审美价值

啦啦操是一项展示人体艺术美与动作艺术美的运动, 其审美价值的范围也十分广泛, 有美育、形式美等。美育作为审美价值的一部分, 可分为狭义和广义两种。广义的美育, 泛指自觉和非自觉的一切审美活动本身所具有的感染人、影响人、陶冶人的教育功能, 以及社会、学校或家庭有意识的利用审美特点对人进行塑造的种种教育活动; 而狭义的美育则专指与智育、德育、体育并列的一种独特的教育方式。^[1]而啦啦操的运动美也包括两个方面, 即使外在美和内在美。外在美主要体现在形体、动作、编排、口号等方面, 而内在美则体现在团队合作和人格、个性美上。

2 啦啦操运动的形式美

2.1 啦啦操运动的外在美

2.1.1 形体美

啦啦操运动员的形体美体现在身材、相貌、形体上。健康的体魄、强健的身材、匀称的体型, 显示出一个活力四射的生命力。形体美主要通过运动员的身高、体重以及其他部分肌肉线条的均匀分布, 通过各部分之间的围度和比例, 决定着运动员的形体美程度。

在啦啦操运动中, 运动员们通过对动作的不断练习, 可增强身体的灵活性, 从而达到动作的舒展, 肢体的优美动人。在力量练习部分, 可通过教练员有针对性的练习, 从而减少身体各部分多余的脂肪, 对身材体型给予很好的修饰作用。通过适当的力量训练, 不仅能提高运动员们的肌肉耐力、弹性等素质力量, 还能使得运动员们的骨骼肌肉发育健康, 整体看上去肌肉线条非常的匀称, 给人以健康、健美、积极向上等精神面貌。

2.1.2 动作美

啦啦操的动作美可以分为力量美和姿态美。作为体操类项目的啦啦操运动来说, 操化动作的运动特点可以用力量美来呈现, 动作的发力速度与定位则是力量美的精髓所在。通过对肌肉力量的控制, 结合音乐的节奏速度, 快、稳、准, 干净利落地完成每一个动作。在音乐强弱的配合下, 通过对力量的调节, 在动作的衔接、转换、亮相等不同位置, 给观众制造出一个跌宕起伏的画面。

每个舞蹈、操化、技巧动作都有“动”“静”之分, 对于动作美来说, 如果力量美为“动”, 那么姿态美则为“静”。姿态是人体形象的表现, 它贯穿于动作的始终。^[2]动作的姿态是通过对动作力度的大小、位置的精准度, 以及两“点”之间的“线”性轨迹而呈现出来的。在特定是时间、空间下, 前后动作在以“点”的形式呈现出静态效果, 再由身体通过瞬间移动完成“线”性的运动轨迹。从视觉上让观众达到一个刚柔并济、动静结合的视觉冲击。由力度、定位、舒展组合而成的力度、姿态美无疑是动作美的最好诠释, 不仅给人以强大生命力的精神冲击同时还提高了啦啦操运动美的艺术价值。

2.1.3 编排美

在啦啦操项目的动作编排中, 最为显著的两大特征分别是“难”和“新”。编排的“难”体现在单个的动作难度, 多人的配合难度等。编排的“新”体现在队形过渡衔接的创新, 技巧难度的变换创新, 高低、层次的空间变化创新等。

运动员通过娴熟的动作技巧和精准的跑位, 在空间和路线方面流畅、迅速的排列出一幅又一幅的“动态”画面。在技巧啦啦队的表演中, 抛接、托举、金字塔等造型动作, 包括他们定造型后的转面等空间变化, 都是经过静心合理的策划编排而成的。为了达到整个场面的艺术美, 在高度整齐一致的动作配合下, 接连完成一个又一个的队形跑位变化, 使得场面看起来整体流动性强、队形变化种类繁多, 视觉效果冲击力较大。结合啦啦操设定风格以及对所选音乐的深度解析, 在动作编排上寻求达到自然、流畅、对比性较强的编排效果是啦啦操编排美的评定标准。

2.1.4 服饰美

在啦啦操外在美中, 服饰美是初次展示一个团队独特风采的最佳体现, 每个队伍都努力通过必要的包装, 在整体视觉效果上展现出积极、乐观、向上的精神面貌。

比赛、表演中的服装、饰品造型可根据啦啦操动作风格等自由设定, 用料的选择主要以紧身、贴身为主。服饰美作为啦啦操表演、比赛中外在美的重要组成部分, 不仅能提高视觉审美的观赏性, 还可以使运动员在场上的表现更加的充满自信。早啦啦操比赛的规则当中, 对运动员的服饰也是有一定要求的, 比如前文所说的用料选择方面, 选材以贴身、弹性为主。对于女性啦啦操队员的内衣也有相应要求, 如合适的颜色、布料, 禁止隐私部位及内衣肩带等材质的暴露。在技巧啦啦操的比赛中, 服饰不可出现亮片、水钻等容易划伤、刮伤等材料的元素。

啦啦操的服饰美主要体现在服装的色彩、效果以及发饰的张

扬、个性上。通过服装的颜色信息的传递出啦啦操主题的情感、寓意,给人以无限的遐想。

2.1.5 音乐美

音乐是啦啦操运动的灵魂美,在啦啦操运动中有着举足轻重的地位,它强劲的节奏感以及韵律影响着动作编排的整体风格。啦啦操音乐中节奏的强弱变化,直接影响着动作的速度及力度的变化。啦啦操音乐美通主要由旋律、节奏、特效音等因素组成,如口哨声、鸣笛声、烟花声、爆炸声等色彩缤纷、变幻莫测的音乐因素刺激着创编者对动作编排的思想与灵感。特效音的出现以及所处的位置,让旋律增添了新的元素,在原曲上注入了新的活力,使得整个乐曲听起来更独具风格、特点,为音乐美奠定了更扎实的基础。

2.1.6 口号美

口号,是啦啦操运动具有代表性的一个标志。他的内容可以源于队伍的名称、加油的口号或是比赛、表演的标志、标语等。啦啦队员们把所要表达的愿望大声的喊出,如“加油!”“必胜!”等激励人心的话语,以激励和感染竞赛场或表演场内的所有的观众,使大家一并融入其中。口号的形成通常是有节奏、有韵律的话语。呐喊时也可配有部分道具和手势,如:击掌、跺脚、扩音器等。队员们在团队的协助下,配合击掌或道具有节奏的大声喊出口号,通过口号的韵律以及感染力带动场内的所有观众,把气氛烘托至最高点,以达到队员、观众的高度融合。这就是口号美的最佳体现。

2.2 啦啦操运动的内在美

2.2.1 团队精神美

啦啦操运动作为团体性开展项目,是一项具有高度团队荣誉感的运动项目,它无时无刻不体现出协作配合、积极向上的团队精神。在啦啦队的训练过程中,运动员在教练员的指导下,相互协作、相互配合完成一个又一个的高难度动作。在托举配合中,如金字塔等经典难度动作,必须由底层运动员的和高层运动员之间默契的配合才能得以完成。运动员们通过长时间的接触、了解、配合、鼓励,由底层运动员给予力量的支持,高层运动员给予信任,消除恐惧的心理,以平稳的心态完成高位的难度动作。在平时的动作练习中,队员与队员之间的相互帮助也同等重要。无论是难度技巧上还是普通操化动作上,作为团体性项目对操化动作同样要求高度的统一一致性。这不仅要求运动员的个人素质能力要强,同时也要求运动员在练习时相互配合、相互指点问题,以达到解决个人动作上

的细小差异,最终达到全队的高度一致统一。

在比赛和表演的过程中,需要运动员们相互鼓励,加油打气,通过一次又一次的协作、配合,从而达到相互信任、相互理解,慢慢形成团队中特有的凝聚力。

2.2.2 人格、个性美

受美国起源背景下的影响,啦啦操运动把比赛或表演作为自我展现和自身价值实现的重要平台,这也充分展现出了个体性差异以及张扬的个性美。而啦啦队作为当下新兴的运动,其风格热情奔放、活泼富有激情,配合强节奏感音乐以及振奋人心的口号,给人以轻松、活跃、热情、欢快的情感体验。运动员们可通过训练来缓解学习、生活中的压力,放松心情,调节不良的情绪。在训练的过程中,不仅能得到音乐艺术的熏陶,同时还能在一个大集体的氛围锻炼个人的社会适应能力、沟通能力以及传递正能量的交流能力。啦啦队作为团体荣誉感较强的团体性运动,团结互助、青春活力、健康向上均是它所表达的运动宗旨。每个运动员通过相互沟通、相互配合,共同完成一系列套路动作,难度配合,从中得到合作所带来的美妙情感体验,心灵上的艺术感受,从团队努力中体会到集体荣誉感。在这样一个良性循环的氛围中,使得啦啦操运动员慢慢磨练出高尚的体育精神以及自强不息的高尚品格,以此来达到完美人格的塑造与体现。

3 结语

啦啦操运动从心理、生理上,给人以感官和精神上的愉悦感受。作为一项与艺术、美学完美结合的体育运动来说,美学的价值已充分体现在啦啦操运动的各个环节中,并且成为紧密不可分割的一部分。随着啦啦操运动的不断普及、扩大,人们的审美标准不断提升,大众对啦啦操运动的动作、编排、服饰、造型等方面,以及运动员的表演上也提出了更高的要求,为今后啦啦操运动的发展提供了更有利的帮助。

参考文献

- [1] 朱立元.美学[M].北京:高等教育出版社,2001:68.
- [2] 齐桂凤,胡雪.对艺术体操动作美的综合揭秘[J].湖北体育科技,2000(2):56-59.

(上接214页)

时,体育知识与体育技能又是长期的活动实践的结果,依托于人们对体育的认识过程和探索知识的形成过程,依附于学生接收信息时情境对信息编码解码的影响,学生在体育活动过程中,构建出主观知识体系。体育知识与体育技能是对事实和相关概念的描述,也是知识获得的方法检验和自我知识体系构建的结果,是个人实践经验与感悟的整合。若在体育教学过程中,只重视体育技能的传授,而忽略了对学生学习过程感悟的引导,就会使得体育教学呆板、单调,学生只是简单的模仿,这样的体育教学就会抑制学生创造性、体验性、思维发散性,使得学生智慧与知识技能不能很好的联系起来,实际上也是对学生主体性、个性的抹杀。所以在体育教学过程中,要重视客观性与主观性的融合与统一,借助客观的知识与方法,引导学生产生主观的感受与体验,促进学生自主构建知识网络,尊重学生的自主选择、学习经历和主观体验,鼓励学生创新思维、强化能力,优化学生学习策略,提升体育教学综合效果。

3 结语

该文结合体育教学科学性与艺术性理论进行了阐述,并从五个方面讲述了将科学性与艺术性融合与统一的思想方法。体育教学应该克服不确定性因素,积极向着培养学生健康思想态度、健身习惯、创新思维方向努力。

参考文献

- [1] 张慧慧.完善的教学方法是科学性与艺术性的辩证统一[J].河南农业,2014(12).
- [2] 邓莉萍.学校体育教学的艺术性探微[J].当代体育科技,2014(7):84-86.
- [3] 郭阳,陈小庆.提高体育教学科学性需要注意的几个问题[J].价值工程,2011(33):208.